

Hubungan Antara Modal Psikologis Dengan *Peak Performance* Atlet di Provinsi Jawa Tengah

Andi Trisna Pramuja¹, Laily Rahmah²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:

laily@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena inkonsistensi performa atlet beladiri X di Provinsi Jawa Tengah dalam menampilkan *peak performance*. Salah satu faktor psikologis yang diduga berkaitan dengan kemampuan atlet mencapai *peak performance* adalah modal psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara modal psikologis dengan *peak performance* pada atlet beladiri X di Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 60 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi skala modal psikologis yang terdiri atas 29 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,936 dan skala *peak performance* yang terdiri atas 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,952. data analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,838$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara modal psikologis dengan *peak performance*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi modal psikologis yang dimiliki atlet, semakin tinggi kecenderungan atlet untuk menampilkan *peak performance*. Dengan demikian, modal psikologis merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan *peak performance* pada atlet beladiri X di Provinsi Jawa Tengah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi atlet, pelatih dan praktisi psikologi olahraga dalam mengembangkan modal psikologis sebagai bagian dari upaya mengoptimalkan performa atlet.

Kata Kunci: atlet beladiri, modal psikologis, *peak performance*

Abstract

This study was motivated by the phenomenon of inconsistent athletes martial arts X performance in Central Java Province in terms of achieving *peak performance*. One psychological factor suspected to be related to athletes' ability to achieve *peak performance* is psychological capital. This study aims to investigate the relationship between psychological capital and *peak performance* among martial arts X athletes in Central Java Province. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The research sample comprised 60 athletes selected using

purposive sampling. The research instruments included a psychological capital scale consisting of 29 items with a reliability coefficient of 0.936 and a peak performance scale consisting of 30 items with a reliability coefficient of 0.952. Data analysis was conducted using Spearman's rank correlation test. The results of the analysis showed a correlation coefficient of $r = 0.838$ with a significance level of $p < 0.05$, indicating a significant positive relationship between psychological capital and peak performance. These findings suggest that the higher an athlete's psychological capital, the greater their tendency to demonstrate peak performance. Consequently, psychological capital is one of the psychological factors associated with peak performance among martial arts athletes X in Central Java Province. It is hoped that the results of this study will provide valuable insights for athletes, coaches and sports psychology practitioners in developing psychological capital as part of efforts to optimize athletes' performance.

Keywords: martial arts athletes, psychological capital, peak performance

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang membutuhkan berbagai unsur baik fisik dan psikologis. Kegiatan olahraga di Indonesia telah berkembang di berbagai lapisan Masyarakat dengan berbagai macam fungsi mulai dari bersenang-senang, menjaga kebugaran, Pendidikan, hingga olahraga prestasi (Prianto, 2021).

Olahraga prestasi di dasarkan pada prestasi yang hendak dicapai. Pencapaian prestasi tersebut menuntut pentingnya atlet untuk mampu menampilkan performa optimal yang dimiliki kapanpun dan dimanapun atlet bertanding. Oleh sebab itu, jauh sebelum hari pertandingan, atlet menyiapkan diri dengan persiapan yang begitu matang dan optimal. Dalam proses mencapai dan mengoptimalkan performa tersebut dalam konteks olahraga prestasi, aspek fisik dan aspek psikologis menjadi hal yang krusial untuk mendukung dan mendorong tercapainya *peak performance* (Wafiroh dkk, 2022).

Privette (1983) dalam (Williams dan Krane, 2021) menjabarkan *peak performance* sebagai kondisi ketika individu mampu tampil secara optimal lebih dari penampilan biasanya. Satiadarma (2000 dalam Juita, 2022) menjelaskan bahwa *peak performance* didefinisikan sebagai performa optimal yang dicapai oleh atlet. Optimal bukan berarti selalu dikaitkan dengan kemenangan. Adapun kemenangan atau perolehan medali ataupun mendekati podium hanyalah salah satu tolak ukur pencapaian *peak performance*. Hal lain yang dapat dijadikan tolak ukur adalah pencapaian rekor pribadi selama atlet berkarir.

Meningkatnya perhatian pemerintah daerah melalui KONI (Komite olahraga Nasional Indonesia) terhadap olahraga prestasi mendorong pembinaan atlet lebih terarah, selektif dan berkelanjutan. Pembinaan tersebut dilakukan secara sistematis (Ulfah & Wulandari, 2022). Kondisi ini menuntut atlet tidak hanya sekedar berlatih dan bertanding, melainkan mampu menampilkan *peak performance* secara konsisten pada setiap *event*. Oleh karena itu, pencapaian *peak performance* menjadi tuntutan mutlak bagi atlet olahraga prestasi.

Dalam upaya mendukung pencapaian prestasi yang optimal, KONI bersama pelatih menyusun program yang sistematis dan program latihan fisik, pemantauan, dan

dukungan sarana (Harahap dkk, 2025; Anggita dkk., 2024). selain itu, atlet yang mampu menampilkan *peak performance* dan mencapai podium juara saat kompetisi akan memperoleh apresiasi berupa bonus sebagai bentuk penghargaan (Rumbino, 2021). dukungan tersebut sekaligus menjadi motivasi agar atlet mampu mempertahankan performa terbaiknya secara konsisten.

Ketersediaan dukungan sarana prasarana diharapkan mampu mendorong atlet mencapai *peak performance* yang dimiliki. Namun, kenyataannya ketersediaan fasilitas tersebut belum sepenuhnya mendukung tercapainya *peak performance* atlet. Pemenuhan nutrisi hingga fasilitas pendukung serta insentif belum sepenuhnya menunjang stabilitas pencapaian *peak performance* pada atlet (Arinda, 2025; Angelia dkk., 2025). Beberapa atlet justru tampil dibawah performa yang seharusnya dimiliki. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan mutlak atlet untuk mencapai *peak performance* senyatanya di pertandingan.

Di tingkat nasional, kecenderungan atlet menampilkan *peak performance* masih rendah yang terbukti melalui prestasi Indonesia dalam ajang olahraga Internasional yang mengalami pasang surut (Bana dkk., 2022). Performa yang tidak stabil juga ditunjukkan di provinsi Jawa Tengah (Permata dkk, 2024). Fluktuasi performa tersebut disebabkan oleh rendahnya performa atlet yang berkaitan erat dengan aspek psikologis sehingga atlet gagal memanfaatkan kesempatan dalam meraih kemenangan.

Kegagalan dalam mencapai *peak performance* akan berdampak negatif seperti dampak psikologis. Kegagalan yang berulang akan memunculkan emosi negatif, perasaan kecewa hingga frustrasi (Harmison, 2006). Kondisi ini tentu akan menghambat karir, prestasi, dan juga kondisi kesejahteraan psikologis atlet (Haqq, 2025). atlet yang gagal mencapai *peak performance* akan berdampak negatif baik jangka pendek dan jangka panjang baik atlet, pelatih hingga KONI.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis terhadap dua subjek berinisial DS dan AG menunjukkan adanya kecenderungan inkonsistensi atlet dalam menampilkan *peak performance*. Inkonsistensi dalam menampilkan *peak performance* tersebut disebabkan faktor-faktor penting yang mempengaruhi aspek psikologis atlet (Hasibuan & Kasih, 2015). Salah satunya adalah modal psikologis atau yang dalam istilah Indonesia disebut sebagai modal psikologis (pujarina & kumala 2019; Junjuna, 2020). Atlet dengan modal psikologis yang baik cenderung lebih mampu dalam mencapai *peak performance*.

Menurut Luthans (2017) modal psikologis merupakan sumber daya positif dalam diri individu yang dapat berubah dan dikembangkan. Kondisi ini terwujud dalam bentuk *hope, efficacy, resilience, and optimism* atau yang biasa disebut HERO. Sumber daya positif tersebut mampu membuat individu berkembang lebih baik.

Penelitian tentang *peak performance* sudah pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya tetapi kajian secara khusus yang menyoroti atlet beladiri di Provinsi Jawa Tengah masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada subjek atlet pada cabang olaharag lain. Padahal, atlet beladiri X di Provinsi Jawa Tengah merupakan kelompok yang rentan menghadapi permasalahan *peak performance*.

Pemilihan atlet beladiri X di Provinsi Jawa Tengah dalam penelitian ini didasarkan padapertimbangan, kelompok ini menghadapi permasalahan dalam menampilkan *peak performance*. Jika hal ini tidak dilakukan penelitian maka akan menjadi permasalahan kompleks di kemudian hari baik bagi atlet, pengurus, hingga pelatih.

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian ilmu psikologi pada bidang industri dan organisasi terkhusus pada bidang olahraga prestasi. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi kajian bagi atlet, pelatih, pengurus hingga pihak terkait yang berkepentingan dalam bidang olahraga prestasi untuk lebih peka terhadap kondisi psikologis atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian yang ingin dituju adalah sesuai rumusan masalah diatas yaitu untuk mengetahui hubungan antara modal psikologis dengan *peak performance* atlet beladiri X di Provinsi Jawa Tengah.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model korelasional. Model ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara modal psikologis sebagai variabel bebas dengan *peak performance* sebagai variabel tergantung. Pendekatan ini digunakan agar mengetahui hubungan antar variabel secara objektif melalui angka.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet beladiri X di Provinsi Jawa Tengah dengan kriteria pernah bertanding di tingkat provinsi, berusia 17 tahun keatas, dan berdomisili di Jawa Tengah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, karena peneliti menetapkan kriteria tertentu agar tetap sesuai dengan penelitian yakni pernah bertanding di tingkat provinsi, berusia 17 tahun keatas, dan berdomisili di Jawa Tengah, kategori fight, dan bersedia menjadi responden. Pengambilan sampel dilakukan secara random melalui *microsoft excel* dengan data yang telah dimiliki berupa Nama-nama atlet yang ada. Responden yang telah mengikuti ujicoba tidak diikutkan dalam pengambilan data penelitian utama agar data ujicoba dan data penelitian tidak bersumber dari responden yang sama.

Pada tahap ujicoba, skala Modal psikologis menunjukkan bahwa 29 aitem memenuhi uji daya beda dan 3 aitem gugur. Pada skala *peak performance* 30 aitem memenuhi uji daya beda dan 2 aitem gugur. Proses ini dilakukan supaya instrumen yang digunakan pada penelitian benar-benar sesuai dan merepresentasikan konstruk yang hendak diukur.

Penggunaan dua instrumen tersebut atas dasar pertimbangan penelitian. Skala modal psikologis dipilih karena mampu mendorong munculnya *peak performance* melalui mekanisme internal dalam diri individu. Sedangkan skala *peak performance* dipilih karena menggambarkan kondisi nyata yang dialami oleh subjek penelitian. Dengan demikian, pengukuran kedua variabel tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang nyata dan utuh mengenai dinamika psikologis subjek.

Variabel modal psikologis diukur menggunakan skala modal psikologis yang diadaptasi dari aspek-aspek modal psikologis berupa *hope*, *efficacy*, *resilience*,

optimisim (HERO) oleh (Luthans, 2017). Sementara itu, *peak performance* oleh Garfield & Bennet (1984) diukur menggunakan delapan karakteristik yang mencakup mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, gerakan terkendali, dan terseludang.

Pengumpulan data dilakukan melalui *google form* yang dilakukan secara *online* yang dibagikan kepada responden via *whatssapp*. Sebelum penelitian dilaksanakan, penulis melakukan ujicoba alat ukur kepada responden yang sudah dipisahkan dengan responden penelitian. Kriteria daya beda yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p > 0,3$. aitem dengan daya beda rendah atau berada dibawah 0,3 dinyatakan gugur. Pada skala modal psikologis hasil uji daya beda aitem menunjukkan skala modal psikologis yang berjumlah 29 item dengan daya beda tinggi dan 3 aitem gugur dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,936 dan skala *peak performance* yang terdiri dari 30 item berdaya beda tinggi dan 2 aitem gugur dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,952. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa instrumen penelitian layak untuk digunakan.

Analisis data dilakukan dengan bantuan *software SPSS* versi 27. uji korelasi yang digunakan adalah *spearman rank* sebab pada salah satu variabel penelitian tidak memenuhi uji asumsi yaitu uji normalitas sebagai syarat uji parametrik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada variabel modal psikologis hasil *asym sig 2 tailed* memperoleh $P=0,078 > 0,05$ maka variabel tersebut dinyatakan normal. Pada variabel *Peak performance* hasil *asym sig 2 tailed* memperoleh $P= 0.007 < 0,05$ maka variabel tersebut dinyatakan tidak normal. Hasil uji linier yang dilakukan antara variabel Modal psikologis dengan variabel *Peak performance* diperoleh *Deviation linier* sebesar 0,294 yang berarti $P > 0,05$ yang berarti data dapat dikatakan linier. Dikarenakan uji asumsi tidak terpenuhi yakni pada uji normalitas maka uji non parametrik digunakan. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman rank*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung.

Untuk menggambarkan sebaran skor responden, peneliti melakukan kategorisasi menggunakan *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Rumus kategorisasi pada tabel sebagai berikut

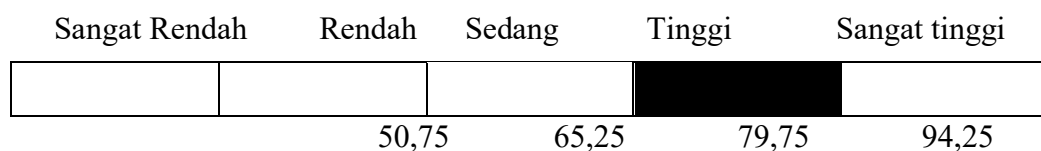
Tabel 1. Rumus kategorisasi

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5\sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5\sigma < X \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5\sigma < X \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5\sigma < X \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Tabel 2. kategorisasi modal psikologis

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 94,25$	Sangat Tinggi	24	40,0%
$79,75 < X \leq 94,25$	Tinggi	18	30,0%
$65,25 < X \leq 79,75$	Sedang	17	28,3%
$50,75 < X \leq 65,25$	Rendah	1	1,7%
$X \leq 50,75$	Sangat Rendah	0	0%
Total:		60	100%

Berdasarkan tabel norma kategorisasi skor skala Modal psikologis pada atlet beladiri di Provinsi Jawa Tengah, dapat diketahui bahwa terdapat 24 subjek penelitian yang memiliki skor sangat tinggi, 18 subjek penelitian memiliki hasil skor tinggi, 17 subjek penelitian yang memiliki hasil skor sedang, 1 subjek penelitian memiliki skor pada kategori rendah, dan pada kategori sangat rendah tidak terdapat subjek penelitian pada kategori sangat rendah, sedangkan kategorisasi skor subjek pada skala Modal psikologis termasuk dalam kategori tinggi.



Berdasarkan *mean* empirik yang diperoleh pada perhitungan norma kategoriasasi distribusi kelompok subjek di atas sebesar 90,866, maka rentang skor subjek termasuk ke dalam kategori tinggi.

Tabel 3. kategorisasi *peak performance*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 97,5$	Sangat Tinggi	19	31,7%
$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi	24	40%
$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang	16	26,7%
$52,5 < X \leq 67,5$	Rendah	1	1,7%

$X \leq 52,5$	Sangat Rendah	0	0,0%
Total:		60	100%

Berdasarkan tabel norma kategorisasi skor skala *Peak performance* pada Atlet Beladiri di Provinsi Jawa Tengah, dapat diketahui bahwa pada kategori Sangat rendah tidak terdapat subjek yang berada pada kategori sangat rendah, terdapat 1 subjek yang memiliki skor Rendah, 16 subjek penelitian memiliki hasil skor sedang, 24 subjek penelitian memiliki hasil skor Tinggi, 19 subjek penelitian memiliki hasil skor Sangat Tinggi, sedangkan kategorisasi skor subjek pada skala *Peak performance* termasuk dalam kategori tinggi.

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
	52,5	67,5	82,5	97,6

Berdasarkan *mean* empirik yang diperoleh pada perhitungan norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, maka rentang skor subjek termasuk ke dalam kategori Tinggi yaitu sebesar 93,033.

Berdasarkan distribusi data yang telah dilakukan kategorisasi pada kedua variabel diatas, secara garis besar atau mayoritas responden berada pada kategori tinggi baik pada variabel modal psikologis dan *peak performance*. Dengan demikian, meningkatnya modal psikologis dalam diri individu akan diikuti kecenderungan meningkatnya peluang terjadinya *peak performance*.

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan antara variabel Modal psikologis dan variabel *Peak performance* diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,838 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara Modal psikologi dengan *Peak performance* pada atlet Beladiri di Jawa Tengah.

Koefisien determinasi untuk modal psikologi yaitu R sebesar 0,725. Hasil tersebut menunjukkan Modal psikologis memberikan sumbangan efektif munculnya *Peak performance* sebesar 70,2%, sedangkan sisanya sebesar 29,8% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian.

Tingginya koefisien korelasi tersebut diduga disebabkan oleh karakteristik responden penelitian yang relatif homogen. Seluruh responden merupakan atlet cabang olahraga beladiri X yang mengikuti pembinaan dan latihan intens, kesamaan cabang olahraga, kesamaan kategori pertandingan serta tekanan kompetisi yang relatif serupa, pengalaman beberapa tahun. Kondisi tersebut memungkinkan terbentuknya karakteristik psikologis yang juga relatif seragam sehingga hubungan antara modal psikologis dengan *peak performance* menjadi lebih konsisten.

Temuan penelitian dapat dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik cabang olahraga beladiri X. Sebagai olahraga beladiri dengan kontak fisik, beladiri X menuntut atlet untuk mampu mengambil keputusan secara cepat dan tepat,

mempertahankan motivasi dan mengontrol emosi. Selain itu, atlet dituntut tampil optimal meskipun berhadapan dengan lawan yang jauh lebih kuat, dan lebih berpengalaman. Oleh karena itu, aspek-aspek modal psikologis menjadi sumber daya yang sangat penting dalam mendukung performa atlet.

Temuan tersebut menandakan bahwa fenomena *peak performance* memang benar adanya dalam karir atlet. Dinamika pertandingan yang selalu dinamis dan kompleks membuat atlet dituntut ekstra dalam beradaptasi dengan lingkungan pertandingan. Selain itu, atlet juga harus mampu melaksanakan tuntutan yang telah dibebankan baik saat pertandingan ataupun diluar pertandingan. Oleh karena itu, hal yang umum apabila atlet menghadapi permasalahan psikologis dalam hal ini adalah *peak performance* sebagai pengalaman psikologis yang dominan bagi responden dalam kajian penelitian ini.

Salah satu faktor psikologis yang berperan krusial terhadap *peak performance* adalah modal psikologis. Menurut Luthans (2017), modal psikologis merupakan kondisi internal individu yang bersifat positif terdiri dari *hope, efficacy, resilience, optimism* (HERO). Keempat aspek tersebut membentuk keyakinan dalam diri individu, ketahanan, membantu atlet tetap berada di jalur tujuan yang semestinya ingin dicapai. Kombinasi aspek-aspek tersebut mendorong atlet mampu mengambil keputusan yang menguntungkan dan mempertahankan hal positif yang dimiliki sehingga meningkatkan peluang terciptanya *peak performance*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujarina & Kumala (2019), yang menemukan bahwa modal psikologis berpengaruh signifikan terhadap *peak performance* pada atlet difabel. Meskipun karakteristik responden penelitian berbeda, kesamaan hasil yang didapat menunjukkan bahwa modal psikologis merupakan faktor krusial yang memiliki peran penting dalam mendukung munculnya *peak performance* pada atlet olahraga prestasi.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *peak performance* berada pada rentang atau kategori tinggi yaitu ($M = 93,033$), sedangkan rata-rata modal psikologis juga berada pada kategori tinggi yaitu ($M = 90,866$). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet beladiri X di Provinsi Jawa Tengah memiliki sumber daya psikologis yang baik ditandai dengan tingginya aspek-aspek HERO. Kondisi tersebut mendukung kemampuan atlet dalam mengelola fokus, tekanan kompetisi, serta mampu menampilkan performa optimal yang dimiliki.

Tingginya tingkat modal psikologis yang dimiliki atlet beladiri X di provinsi Jawa Tengah diduga berkaitan dengan karakteristik responden. Berdasarkan data demografis, sebagian atlet memiliki pengalaman bertanding selama 2-3 tahun hingga lebih dari 5 tahun, sehingga atlet telah terbiasa menghadapi tekanan kompetisi dan tuntutan latihan. Pengalaman tersebut memungkinkan atlet memiliki dan mengembangkan kemampuan diri.

Dengan demikian, tingginya modal psikologis yang dimiliki atlet menjadi salah satu faktor yang mampu mendeskripsikan tingginya kecenderungan munculnya *peak performance* pada responden penelitian. Semakin baik modal psikologis yang dimiliki atlet, semakin besar peluang mereka untuk mempertahankan dan mencapai *peak performance*. Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan aspek psikologis perlu

menjadi atensi penting dalam program pembinaan atlet dan pengembangan prestasi sejalan dengan pengembangan kemampuan teknik, fisik, taktik, dan kondisi atlet.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara modal psikologis dan *peak performance* pada atlet bela diri di Provinsi Jawa Tengah. Semakin tinggi modal psikologis yang dimiliki atlet, semakin besar peluang mereka mencapai *peak performance*, sedangkan modal psikologis yang rendah berkaitan dengan rendahnya kemungkinan mencapai performa puncak. Variabel modal psikologis memberikan sumbangan efektif sebesar 72,5% terhadap *peak performance*. Adapun 27,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, L., Handayani, S. G., Jaya, H., Fadlan, A. R., & Meirafoni, Y. (2025). Analisis kualitas pembinaan atlet senam dalam meningkatkan prestasi di Kabupaten Lima Puluh Kota. JOLMA, 5(1). <https://doi.org/10.41851/jolma.v5i1.18277>
- Anggita, G. M., Ali, M. A., Kurniawati, D. M. A., Mukarromah, S. B., & Sugiarto, S. (2024). Persepsi atlet terhadap peran ahli gizi olahraga pada pembinaan olahraga prestasi. Sporta Saintika, 8(1), 48-50. DOI: <https://doi.org/10.24046/sporta.v8i1.278>
- Arinda, D. F., Rifalia, G. A., Raihana, J., & Fajra, R. M. (2025). Analisis Faktor Fundamental Gizi Yang Mempengaruhi Performa Atlet Handball. Sporta Saintika, 10(1), 1-19.
- Bana, P., Fithroni, H., Hariyanto, A., & Rusdiawan, A. (2022). Analisis Kualitatif Penurunan Prestasi Tim Indonesia Pada Cabang Olahraga Tennis di Sea Games 2022. Jurnal Porkes, 5(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.5982>
- Haqq. (2025). The Influence of Self-Confidence on the Peak Performance of Male Futsal Athletes in Division 1 AFK Clubs in Semarang City. Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani; Vol. 9 No. 2 (2025): June; 695-704 ; Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani; Vol 9 No 2 (2025): June; 695-704 ; 2685-6514 ; 2477-441X. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/42685>
- Harahap, M. F., Simanullang, S. B., Purba, R. H., Sagala, S. G., & Setiawan, D. (2025). Systematic literature review: Strategi mental training dalam meningkatkan konsentrasi dan performa atlet bola basket. Journal Physical Health Recreation (JPHR), 5(4), 268–277. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>
- Harmison, R. J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. Professional Psychology: Research and Practice, 47(4), 244–244. <https://doi.org/10.1047/0745-7028.47.4.244>

- Hasibuan, B. S., & Kasih, I. (2015). Hubungan antara kecemasan dan agresivitas dengan prestasi olahraga beladiri Tarung Derajat pada atlet petarung putra. *Jurnal Fisioterapi*, 15(2), 60–68.*
- Juita, A., Syahriadi, & Aspa, A. P. (2022). HUBUNGAN SELF-CONFIDENT TERHADAP PEAK PERFORMANCE ATLET SEPAKBOLA KUANSING SOCCER SCHOOL. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 64-72. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.684>
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 449–466. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-042516-114424>
- Permata, C. A. D., Setyabudi, D., & Ulfa, N. S. (2024). Pengaruh Intensitas Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet dan Motivasi Berprestasi Terhadap Performa Atlet. *Interaksi Online*, 12(2), 426-445. <https://ejournal4.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/44817>
- Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 145.
- Pujarina, F., & Kumala, A. (2019). Modal Psikologi Terhadap Peak Performace. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 7(2), 112-119. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i2.14468>
- Rumbino, S. (2021). Manajemen pembinaan olahraga prestasi dispora biak papua. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 87-94.
- Ulfah, H., & Wulandari, F. Y. (2022). Peran komite olahraga nasional enelitia (koni) dalam mendukung prestasi atlet pada cabang olahraga atletik di kabupaten hulu eneli utara. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 6-10.
- Wafiroh, A. N., Purnamasari, A. D., & Lestari, R. D. W. D. (2022). Hubungan emosi dan motivasi terhadap prestasi olahraga beladiri: Literature review. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 4(2). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.4.2.5556>
- Williams, J. M., & Krane, V. (Eds.). (2021). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (8th ed.). McGraw-Hill Education